AIM Canada™
Nutrition • Opportunity • Success

AIM Leaf Greens™

Les feuilles comptent parmi les sources les plus abondantes de nutriments vitaux de notre planète. Le AIM LeafGreens™ est un mélange de concentré de jus de feuille d'orge additionné d'épinard, de chou frisé, de roquette, de bette à carde et de pousses de brocoli en poudre. Le LeafGreens est le seul produit sur le marché qui renferme ce mélange unique de feuilles et de pousses dont l'action synergique procure des bienfaits optimaux pour la santé.

La feuille d'orge

L'espèce *Hordeum vulgare* est la plus nutritive de toutes les herbes vertes. Le jus concentré de feuille d'orge contribue à la teneur élevée du LeafGreens en vitamine K et en chlorophylle. La vitamine K est essentielle à l'utilisation du calcium par notre organisme pour la santé de la densité osseuse et la formation des caillots sanguins nécessaires à la cicatrisation des plaies. La recherche récente indique que la vitamine K pourrait aussi contribuer à prévenir la calcification des artères, à ralentir le déclin cognitif associé au processus de vieillissement et à réguler la glycémie. La chlorophylle protège l'organisme contre la radiation, les agents carcinogènes et l'atteinte de l'ADN, et contribue à la cicatrisation des plaies, à l'amélioration de la régularité intestinale et au contrôle des odeurs corporelles.

La feuille d'épinard

L'espèce *Spinacia oleracea* est riche en nutriments, parmi lesquels de nombreuses vitamines essentielles, des minéraux et de puissants antioxydants. La recherche indique que la lutéine, nutriment tout particulièrement abondant dans le LeafGreens, pourrait prévenir la dégénérescence maculaire liée à l'âge et la cataracte. La feuille d'épinard procure de nombreux autres bienfaits documentés et contribue entre autres à atténuer l'anémie, la constipation, l'insomnie, l'obésité, l'hypertension artérielle, la bronchite et l'indigestion.

La feuille de chou frisé

La feuille de *Brassica oleracea Acephala* renferme une grande quantité de flavonoïdes. La quercétine, naturellement présente dans le chou frisé, la roquette, la bette à carde et les feuilles d'épinard, fait partie d'un groupe de pigments végétaux nommés flavonoïdes, qui sont en partie responsables de la couleur de nombreux fruits et légumes. La quercétine déshydratée synthétique que l'on trouve dans la plupart des suppléments n'est pas hydrosoluble et ne procure donc aucun bienfait significatif. La quercétine naturelle du LeafGreens, par contre, est biodisponible et assimilable.

AIM
Leaf Greens
Barley Leaf, Spinach, Kale, Arugula, Swiss Chard & Broccoli Sprout powders
Feuilles d'orge, épinards, chou frisé, roquette, bette à carde et pousses de brocoli en poudre
6.35 oz / 180 g

Les études récentes indiquent que la quercétine inhibe la production et la libération d'histamine et autres substances allergiques et inflammatoires. L'histamine contribue aux symptômes allergiques tels que le nez qui coule, les yeux qui pleurent et l'enflure des tissus mous. La quercétine peut aussi inhiber l'inflammation des articulations, soulager l'arthrite, inhiber l'agrégation (coagulation anormale) des plaquettes et aider à améliorer la circulation. La recherche effectuée par l'organisme National Cancer Institute a démontré que les substances phytochimiques nommées indoles présentes dans le chou frisé « inhibent le développement du cancer dans plusieurs organes, et notamment la vessie, les mamelles, le côlon, le foie, les poumons et l'estomac, chez les rats et les souris. »

Bienfaits primordiaux caractéristiques

- Le kaempférol est un flavonoïde qui améliore la fonction rénale et inhibe l'oxydation du cholestérol LDL
- La quercétine est un flavonoïde qui inhibe la production et la libération d'histamine
- La quercétine peut réduire l'inflammation des articulations
- La vitamine K est d'une importance cruciale pour la santé de la densité osseuse et pourrait contribuer à prévenir le durcissement des artères et à réguler la glycémie
- La lutéine pourrait prévenir la dégénérescence maculaire et protéger la peau et les yeux de l'atteinte radicalaire
- Le sulforaphane peut améliorer la santé cardiovasculaire et rénale. Contient la dose recommandée de 400 µg de sulforaphane par portion
- Taux élevés de chlorophylle naturelle, 21 mg par portion
- Taux élevés d'antioxydants
- Idéal pour les régimes hypoglucidiques et les régimes pauvres en sucres ou convenant aux diabétiques
- Certifié sans OGM et végétalien
- Saveur légère et douce d'agrumes

La feuille de roquette

L'espèce *Eruca sativa* contient un groupe de composés nommés glucosinolates qui confèrent à la roquette sa saveur particulière. Une fois digérés, les glucosinolates sont dégradés et génèrent des indoles, nitriles, thiocyanates et isothiocyanates. On a constaté que ces composés désactivent les agents carcinogènes, protègent les cellules contre l'altération de l'ADN et ont des effets anti-inflammatoires.

La feuille de bette à carde

L'espèce *Beta vulgaris* renferme un flavonoïde nommé kaempférol, qui inhibe l'oxydation du (mauvais) cholestérol LDL et la formation d'agrégats plaquettaires dans le sang, grâce à quoi il peut être potentiellement bénéfique pour ceux qui souffrent d'artériosclérose. Le kaempférol intervient aussi dans la régulation de l'équilibre d'eau et de sodium/glucose dans le sang et dans celle des fonctions des cellules rénales, qui posent souvent un problème pour les diabétiques. Une étude menée en 2002 a constaté que les flavonoïdes tels que le kaempférol peuvent freiner le stress oxydatif, ce qui pourrait contribuer à prévenir certaines maladies neurodégénératives telles que la maladie d'Alzheimer et la maladie de Parkinson. La bette à carde est aussi une source d'acide syringique, un flavonoïde qui, selon l'étude publiée dans la revue *Journal of Acute Disease*, aide à stabiliser le glucose sanguin.

Les pousses de brocoli

Les pousses de *Brassica oleracea* contiennent une concentration de sulforaphane plus élevée que celle de tout autre légume crucifère. Le sulforaphane est un phytonutriment qui pourrait abaisser la réponse inflammatoire et améliorer la santé cardiovasculaire. Une étude publiée en 2009 a constaté que la prise de sulforaphane par voie orale réduisait l'inflammation des voies respiratoires humaines en augmentant les enzymes naturellement présentes dans l'organisme. Une étude sur animaux menée en 2004 a découvert que les pousses de brocoli réduisaient le stress dans les tissus cardiovasculaires et rénaux. Une portion de poudre LeafGreens fournit la dose quotidienne recommandée de 400 µg de sulforaphane. Une étude menée en 2015 a permis de constater que l'on pouvait déceler des changements protecteurs dans les muqueuses buccales des sujets testés après la consommation de jus riche en sulforaphane. L'École des Sciences de la Santé de l'université de Pittsburgh estime que ces changements protecteurs pourraient réduire les chances de cancer buccal.

Mode d'emploi

Mélanger 1 cuiller à thé comble (3,5 g) à 6-10 onces (180-300 ml) d'eau ou de jus froids. Prendre une ou deux fois par jour. Les nouveaux utilisateurs commenceront par 1/2 cuiller à thé.

Questions et réponses

Puis-je prendre le LeafGreens et le AIM BarleyLife® en même temps?

Oui, les deux produits se complètent. Prenez une cuiller à thé de LeafGreens et deux portions de BarleyLife à des moments différents de la journée.

Doit-on s'inquiéter dans certains cas des taux élevés de vitamine K du LeafGreens?

Selon le Merck Index, la vitamine K1 naturelle (dérivée de plantes) ne présente aucune toxicité. Chaque portion de 3,5 grammes de LeafGreens contient 94,5 µg de vitamine K. AIM suggère de commencer par 1/2 cuiller à thé (1,5 gramme), qui fournit 40,5 µg de vitamine K. Votre apport doit demeurer constant pendant la prise de médicaments pour permettre à votre médecin de déterminer la dose appropriée.

Est-il nécessaire de prendre le LeafGreens si l'on consomme des légumes régulièrement?

Oui, c'est une mesure bénéfique. Une portion de LeafGreens contient de nombreux nutriments indispensables qu'aucun légume individuel ne peut fournir.

J'ai commencé à prendre le LeafGreens et je me sens moins bien. Pourquoi?

Lorsqu'on améliore son alimentation, l'organisme traverse souvent une phase d'épuration et de détoxication qui peut se traduire par la fatigue, les éruptions cutanées et les maux de tête. Pour plus de renseignements, consultez la fiche technique de AIM intitulée La désintoxication.

Le LeafGreens est-il déconseillé dans certains cas?

Le LeafGreens est un aliment complet concentré. Cette nutrition naturelle convient à la plupart des gens. En présence de pathologie grave ou lorsqu'on suit un régime alimentaire restrictif (surtout en ce qui concerne les aliments verts), il peut être judicieux de limiter la quantité consommée.

Distribué exclusivement par

Ce bulletin n'est pas destiné au diagnostic, au traitement, à la guérison ou à la prévention de maladies.
©2015 NAIM Canada Inc. exploité sous le nom de AIM Canada • Tous droits réservés. • www.theaimcompanies.ca